



子育て中のストレス解消に

エム・アリーナ代表

はた 信子さん(曙在住)



▲ 長女の璃玖ちゃんを抱く畠さん

「5年前に長男を出産した後、それまで通っていたエアロビクスにも行けなくなり、ストレスがたまってしまったんです」と、当時を振り返る畠信子さん。

子どもの健診時に保健センターで相談したところ、「お母さんたちが子連れでも気兼ねなく参加できるエアロビクスなどのサークルをつくったら」と勧められ、すぐに「M-arena (エム・アリーナ)」を結成しました。

指導者を招き、会員3人で始めた活動が、今では、畠さん自身が指導者になって、20人以上の会員とエアロビクスやピラティスを行っています。

「やっていて楽しいのは、いろいろな出会いがあること。子どもたちの世話をしてくれる方をはじめ手助けしてくれる方がたくさんいて、ありがたいですね」と話す畠さん。昨年は長女を出産し、その1カ月後には活動を再開していたそうです。

「このサークルでは、健康や育児に関する講習会も行っています。今後は親子で楽しめるイベントもいいですね」と、はつらつと語ってくれました。

《ピラティス》

独特の呼吸法とヨガに似たゆったりとした動きで、体の奥の深い筋肉を鍛え、姿勢を改善し、柔軟性を向上させる運動法。



▲ ピラティスに挑戦

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎681-2400内線224 FAX681-6639